



**UNIVERSIDAD DE CHILE.  
FACULTAD DE DERECHO**

**PROGRAMACIÓN SEMESTRAL DE ACTIVIDAD CURRICULAR**

**IDENTIFICACIÓN**

**Nombre de la actividad curricular:** Curso Libre de Fútbol

**Semestre:**

**Año:** 2017

**Docente:** Carlos Mohor

**Horario:** Martes y Jueves.

**REQUISITOS.**

Porcentaje asistencia requerida: 75%

(25 clases en total, por lo tanto, el alumno puede faltar un total de 6 clases en el semestre).

**DESCRIPCIÓN:**

• Curso libre deportivo, con el objetivo de apoyar la implementación curricular. El curso está enfocado a mejorar la calidad de vida de los estudiantes por medio de la práctica del deporte, resaltando sus aportes y beneficios para la salud.

Además, se dará uso a la infraestructura deportiva disponible en nuestra casa de estudio, permitiendo, a través, de metodología simple y moderna la enseñanza del Fútbol.

**Objetivo:**

Enseñar los fundamentos técnicos y principios de juego que tiene el fútbol para que el alumno aprenda a jugar, a conocer el juego, cuando utilizar un fundamento técnico o un principio de juego y siempre estando consciente que éste es un deporte colectivo, acíclico y de habilidad abierta. Esto quiere decir que se deben realizar distintos movimientos del cuerpo, además existen circunstancias externas como el clima, el público, etc y el jugador bajo esas condiciones deberá tomar la mejor decisión dentro del campo de juego y para



eso debe manejar los conceptos que aprenderá en los contenidos de las clases.

## **Metodología**

- El método de entrenamiento que se desarrollará en las clases será a través de ejercicios y juegos técnico-tácticos, en donde no debe faltar la parte lúdica, pedagógica y competitiva.

## **Evaluación**

- Asistencia 75%
- Progresos y aprendizaje del desarrollo técnico y táctico

## **Contenidos**

### **I. Enseñanza de los fundamentos técnicos**

#### **a. Conducción del balón y sus elementos:**

- Visión periférica
- Enganche
- Freno
- Cambio de ritmo
- Cambio de dirección
- Finta
- Esquive
- Dribling

#### **b.- Pase**

-Con distintas partes del cuerpo (empeine-bordes-cabeza, etc) y diferentes distancias y fuerzas

#### **c.- Remate al arco**

#### **d.- Control de balón**



-Básico

-Orientado

**e.- Juego Aéreo** (cuando el balón no toca el piso)

## **II.- Enseñanza de los principios de juego técnico-táctico con y sin balón**

**a.- Ataque:** Cuando se tiene la posesión del balón y se busca hacer goles al rival. Este es un principio de juego ofensivo.

**b.- Amplitud:** Usar todo el ancho del campo, usar las bandas para así abrir la defensa rival y crear espacios. También es un principio de juego ofensivo.

**c.- Penetración:** Este principio ofensivo se refiere a ingresar al campo o área rival a través de un pase en profundidad, un pase entre líneas o por medio de una jugada individual.

**d.- Movilidad:** También es un principio ofensivo y tiene como objetivo desorganizar la defensa rival con movimientos rápidos y sorpresivos. La movilidad es clave para atacar ya que ésta se puede hacer con o sin balón.

**e.- Improvisación:** La improvisación es el último principio de juego ofensivo. Aquí es fundamental la creatividad, la intuición y sobre todo el talento y la técnica del jugador para sorprender al rival

**f.- Defensa:** Este es el primer principio de juego defensivo y consiste en evitar que hagan goles en la portería propia.  
Se puede defender con balón o sin balón.

**g.- Control:** El principio defensivo del control se refiere a que la defensa debe controlar el ataque rival, o sea, los defensas deben marcar cerca a



los delanteros, repeler lealmente los ataques con una marcación agresiva.

**h.- Concentración:** En este principio defensivo siempre se debe mantener la concentración, estar atentos a un contragolpe, a una jugada rápida, a no perder de vista el balón y al atacante y mucha concentración de no perder las marcas en las pelotas detenidas.

**i.- Equilibrio:** Otro principio defensivo que consiste en atacar y defender de manera equilibrada. Esto quiere decir que cuando se ataca no se debe descuidar la parte defensiva, o sea, desproteger y descuidar tu arco dejando pocos jugadores en tu zona posterior.

**j.- Retardación:** Este es el último principio de juego defensivo y habla que cuando se pierde el balón en ataque la primera línea defensiva debe ser la delantera y la idea es que éstos retarden la jugada, demoren el ataque con una marca pasiva para recomponer las líneas del equipo y luego volver a marcar ordenadamente y en bloque.

## **Bibliografía**

Material del Instituto Nacional del Fútbol(INAF) y La Federación Internacional de Fútbol Asociado(FIFA).